

Guide de préparation



un air de thé

Maison de thé
depuis 2009

Thés - Grands crus - Tisanes

PRÉPARER SON THÉ

PRÉPARATION DU THÉ CHAUD

Afin d'obtenir la meilleure tasse de thé, quelques étapes de préparation sont essentielles. Une fois votre thé sélectionné et vos accessoires de préparation à portée de main, lancez-vous...

■ Utilisez une eau de qualité

(cf. les 4 règles d'or p-12)

■ Dosez convenablement votre thé

(cf. table d'infusion p-11)

■ Procédez au rinçage des feuilles de thé

Cette étape est plutôt réservée aux thés d'origine. Faites chauffer votre eau à la bonne température et versez-en un peu sur les feuilles. Jetez immédiatement cette eau, ce qui aura pour effet d'éliminer les premiers tanins responsables de l'amertume. Puis égouttez bien les feuilles de thé.

■ Débutez votre infusion

Versez à nouveau de l'eau sur les feuilles, à la température recommandée pour votre type de thé. (cf. table d'infusion p-11)

■ Laissez infuser vos feuilles le temps recommandé (cf. table d'infusion p-11).

■ Stoppez l'infusion

Retirez les feuilles de thé de la liqueur obtenue, en les égouttant bien jusqu'à la dernière goutte.

■ Servez !

Versez le thé dans les tasses en prenant soin d'attendre qu'il refroidisse un peu. Cela évitera à vos papilles d'être gênées par une sensation peu agréable d'âpreté, qui apparaît lorsque l'on boit le thé trop chaud.

PRÉPARATION DU THÉ FROID

Préparation pour 1 litre avec de l'eau froide

Permet d'obtenir un thé désaltérant

■ Dosez

- Mettez 1L d'eau froide dans une bouteille en verre ou un pichet.

- Ajoutez 10g de feuilles de thé, sans secouer. (environ 1 cuillère à soupe).

■ Infusez

Laissez infuser de 2 à 6 heures dans votre réfrigérateur.

■ Goûtez

En fonction du type de thé et de l'intensité du parfum souhaité, goûtez toutes les heures pour que le résultat soit à votre convenance. Une fois que le goût vous convient, filtrez les feuilles de thé afin de stopper l'infusion.

■ Agrémentez

Pour rendre vos boissons plus originales, n'hésitez pas à agrémenter vos préparations avec des zestes d'agrumes, de la menthe fraîche ou d'autres ingrédients de votre imagination.

Bonnes dégustations....!!!



LES 4 RÈGLES D'OR

La qualité de l'eau

Souvent négligée, la qualité de l'eau utilisée pour préparer son thé est déterminante. Il est à savoir que les goûts présents dans l'eau le seront également une fois le thé infusé. Il convient donc d'utiliser une eau au goût le plus neutre possible, plutôt de source, faiblement minéralisée (le thé l'étant déjà), et possédant un taux de résidus à sec idéalement $< 100\text{mg/l}$. Une eau issue d'un système de filtration performant sera également idéale. Avec une eau de qualité, vos thé préférés vous révéleront toutes leurs saveurs, sans être altérés par des goûts parasites comme le chlore et autres.

Le temps d'infusion

Pour certaines cérémonies du thé en Asie, le temps d'infusion peut être calculé à la seconde près. En pratique, peu de gens y accordent l'intérêt qu'il nécessite. Pourtant, ce paramètre «temps» a une réelle importance car c'est lui qui va déterminer, en plus des autres règles d'or, le goût de votre thé. Un temps d'infusion trop court et c'est un manque certain de goût et d'aromatique dans la tasse. Au contraire, un temps d'infusion trop long et c'est assurément à nouveau amertume et astringence au rendez-vous dans votre palais. La sonnerie d'un minuteur sera très utile, là où les puristes de la trotteuse de l'horloge resteront attentifs. Une astuce vous permettra, avec un temps d'infusion assez long (au-delà de 8 à 10 minutes) de déthéiner naturellement votre thé, mais au résultat trop souvent amer.

Le dosage

La tradition veut que l'on utilise la petite cuillère pour doser son thé, mais la méthode plus précise consistera à peser les feuilles de thé en fonction du volume d'eau souhaité. La taille des feuilles de thé étant très variable, cela peut amener facilement à mal doser son thé. Malgré certains cas particuliers, l'idéal est de doser environ 12g à 15g de thé pour un litre, soit 1,5g de feuilles de thé par tranche de 10cl d'eau. Une astuce pratique: pesez environ 12g/15g de thé et notez sur votre sachet de thé combien de petites cuillères cela représente. Vous n'aurez plus qu'à adapter ce nombre de cuillères de thé en fonction de la quantité de thé que vous souhaitez (1L, $\frac{1}{2}\text{L}$, $\frac{1}{4}\text{L}$...). Enfin, un thé sous-dosé aura seulement une saveur un peu faible, alors qu'un surdosage révélera à coup sûr l'amertume.

La température de l'eau

Chaque thé doit être infusé avec une eau à une température assez précise. C'est en général noté sur les sachets de thé. Cela a son importance, puisque la température de l'eau détermine très fortement la saveur et la texture de votre thé. Si l'eau que vous avez utilisée n'est pas assez chaude, elle ne pourra pas extraire l'intégralité du potentiel aromatique du thé, qui sera alors trop faible au goût. Au contraire, si l'eau utilisée est trop chaude, elle révélera l'astringence, qui rendra le thé amer et âpre en bouche. Enfin, la règle d'or voudra qu'en aucun cas on utilise une eau bouillante pour préparer un thé. Il sera à coup sûr astringent, moins digeste, manquera de saveurs et perdra une bonne partie de ses vertus.

TABLE D'INFUSION

TYPE DE THÉ	TYPE DE PRÉ- PARATION	QUANTITÉ	TEMPS D'INFUSION	TEMP. D'EAU	NOMBRE D'INFUSIONS
THÉ NOIR/ROUGE	Feuilles entières OP / FOP	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	4-5 min	90-95 °C 1 fois
	Feuilles brisées BOP / FBOP	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	3-4 min	90-95 °C 1 fois
	Feuilles broyées Fanning	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	2-3 min	90-95 °C 1 fois
	Darjeeling	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	4-5 min	90-95 °C 1 fois
THÉ SOMBRE	Pu Erh	Théière Gong Fu Cha/Gaiwan	12-14g / 1L 7g / 15cl	3-5 min 30s-20s-20s	95 °C 1 fois 3 fois ou plus
THÉ VERT	Chine	Théière Gaiwan	12-14g / 1L 7g / 15cl	2-3 min 40s-20s-60s	70-75 °C 1 fois 3 fois
THÉ VERT JAPONAIS	Senchā	Théière Kyusu Tasse	10g / 200ml 3g / 25cl	40s-5s-60s 2-3 min	75 °C 3 fois 1 fois
	Gyokuro / Shincha	Théière Kyusu Shiboridashi	10g / 200ml 7g / 15cl	30s-5s-60s 30s-5s-60s	50-55-60 °C 3 fois 3 fois
	Genmaicha	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	1-2 min	90 °C 1 fois
THÉ OOLONG	Oxydation faible	Théière Gong Fu Cha/Gaiwan	12-14g / 1L 7g / 15cl	5-7 min 45s-60s-60s	95 °C 1 fois 3 fois ou plus
	Oxydation poussée	Théière Gong Fu Cha/Gaiwan	12-14g / 1L 7g / 15cl	5-7 min 45s-60s-60s	95 °C 1 fois 3 fois ou plus
THÉ BLANC	Bourgeons	Théière Gaiwan	12-14g / 1L 5g / 15cl	7-20 min 5-5-5 min	65 °C 1 fois 3 fois
THÉ JAUNE	Bourgeons	Verre Gaiwan	3g / 25cl 5g / 15cl	10-20 min 7 min - 5 min	65-70 °C 1 fois 2 fois
THÉ PARFUMÉ	Noir / Pu Erh	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	3-5 min	95 °C 1 fois
	Vert	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	3 min	75 °C 1 fois
	Oolong	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	5 min	95 °C 1 fois
	Blanc	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	5-10 min	65 °C 1 fois
ROOIBOS	Rouge	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	5-7 min	95 °C 1 fois
TISANES	Mélange plantes	Théière Tasse	12-14g / 1L 3g / 25cl	5-10 min	95 °C 1 fois

NOS ATELIERS

(exclusivement dans notre école du thé à Bordeaux)

Ateliers Découverte

Dans les 7 ateliers découverte que nous vous proposons, vous aurez le choix entre l'atelier des 6 couleurs du thé, qui vous ouvrira les portes des 6 types de thés, ou bien l'un des 6 ateliers par couleur dans lesquels vous pourrez découvrir ou approfondir vos connaissances sur chacune d'entre elles. Chaque atelier aborde également l'histoire, la géographie, la culture, la botanique, la classification du thé, et les techniques de préparation et de dégustation. Venez découvrir avec nous...



Ateliers Voyages

Nous vous embarquons pour 6 voyages autour du thé en vous proposant 6 escales, que sont les thés de Chine, les thés d'Inde, les thés de Ceylan, les thés du Japon, les thés Darjeeling et celle des thés sculptés.

Vous percerez ainsi certains des mystères historiques et culturels de ces grands pays du thé, tout en apprenant leurs méthodes et techniques de fabrication et de préparation du thé. Des thés Grands crus pour de bons voyages avec nous...

Ateliers Thés & Mets

Attachez-vous avec nous pour 2 ateliers étonnants et passionnants, autour des accords « thés et fromages » et « thés et cacaos ». Vous découvrirez des produits d'exception, thés Grands crus et des saveurs encore inconnues de vos papilles. Le thé vous dévoilera toute sa palette de couleurs et d'aromatiques pour des mariages et des accords hors du commun. A vos papilles...



Le Thé se met à table...

Il est de tradition française de n'associer le thé qu'au sucré des viennoiseries du petit-déjeuner ou bien des pâtisseries d'après-midi. L'empreinte culturelle du vin à table étant plus que marquée en France, il est plus rare que certains d'entre nous ne se laissent tenter par l'aventure de boire du thé en accompagnement de plats salés, viandes, poissons, légumes ou bien fromages. Pourtant, voilà un univers passionnant à découvrir pour ceux qui ont l'envie et la curiosité de l'intrigante expérience gustative qu'est le mariage des Thés & Mets. En voici les grandes lignes pour peut-être vous faire tenter l'expérience...

Les Bons Accords

Avant tout, il est évident qu'une bonne connaissance des différents types de thés ainsi que de leurs caractères gustatifs se révélera un atout primordial pour réussir les bons accords. Pour bien associer les thés et les mets il existe deux types d'accords possibles. Les accords de fusion et les accords complémentaires. Les premiers consistent en un bouquet aromatique similaire entre le thé et le mets. Les seconds mêlent deux aromatiques différents pour en créer un troisième à la dégustation. Les accords de fusion sont plus faciles à faire lorsque l'on débute dans cet exercice, même si le résultat est généralement plus pauvre qu'avec un accord complémentaire. Il est également important d'user de notre logique en évitant certaines erreurs. Exemple, choisir un thé au caractère assez amer si le mets est aussi dans ce registre de saveur. Il conviendra alors de prendre un thé doux. Jouer avec les contrastes de saveurs peut être aussi très intéressant, même si c'est parfois délicat à réaliser.

THÉS &



METS...



Le Fromage pour débiter

S'il est parfois difficile de savoir quels thés peuvent être consommés à table avec quels mets, aussi étrange que cela puisse paraître, le fromage est certainement le plus abordable pour nos papilles. En effet, même si cette association peut faire peur à beaucoup d'entre nous, débiter avec du fromage se passe souvent assez bien. Les caractères gustatifs de nos fromages se marient très bien avec le thé, et ces expériences en bouche donnent des idées d'accords pour d'autres plats. Bien entendu on ne peut pas tout tenter comme association, mais c'est à coup sûr une bonne porte d'entrée dans cet exercice. Varier les températures de dégustation du thé fera changer les goûts et les saveurs des accords avec les fromages choisis.

Quelques idées...



- Avec les poissons et fruits de mer : thé vert du Japon et thé Oolong peu oxydé.
- Avec les viandes blanches : thé vert et jaune de Chine, thé noir de Ceylan, d'Assam, du Kenya.
- Avec les viandes rouges : thé Oolong très oxydé, thé rouge de Chine (Yunnan), thé Pu Erh de Chine, thé noir d'Assam.
- Avec des légumes : thé vert et jaune de Chine.
- Avec des fruits : thé noir Darjeeling avec des agrumes, thé blanc de Chine ou Népal avec des fruits d'automne (figue, coing, poire), thé Pu Erh et thé rouge de Chine avec des fruits compotés.
- Avec du chocolat : thé Pu Erh de Chine, thé rouge de Chine (Yunnan, Keemun) avec du chocolat noir, thé Oolong très oxydé avec du chocolat au lait.
- Avec du fromage : thé Pu Erh de Chine avec un Camembert fermier, thé noir Assam avec du Morbier, thé noir Darjeeling avec du Parmesan.

NOS PLANTES À INFUSION

Depuis 13 ans, **un air de thé** souhaite vous faire bénéficier des vertus des plantes. C'est pour cela que dans nos *Tisanes*, nous vous offrons la meilleure qualité, sourcée dans des plantations saines, avec les circuits les plus courts.

Cette année encore, nos "*Potions Magiques*" mettent à l'honneur un de nos partenaires, *Fabien Gordon*, herboriste de la *Ferme des Médicinales Caubraque*, un acteur majeur de la culture des plantes médicinales en Béarn.

Toutes les plantes, issues de cette ferme certifiée 100% bio, sont cultivées et récoltées en conscience et avec le plus grand soin. Elles sont séchées en douceur afin de préserver au mieux leurs vertus et bienfaits originaux. Vous bénéficierez ainsi du meilleur des plantes et de leurs vertus ancestrales.

Une belle aventure qui se poursuit! De nouvelles recettes de *Tisanes* infusent déjà, vous les retrouverez prochainement dans vos tasses.
Merci de votre confiance...



Grégory Lehoux
Fondateur d'un air de thé







un air de thé

www.unairdethe.com

Nos Boutiques:

BORDEAUX - 33 rue Buhan
05.56.06.75.81 - bordeaux@unairdethe.com

PAU - 2 rue des Cordeliers
05.59.02.75.55 - pau@unairdethe.com

